

GUÍA PASO A PASO PARA LLENAR TU MENTE DE LUZ

PREPARACIÓN

Es tu momento de autocuidado. Busca un espacio, una habitación donde no te moleste nadie. Pon el móvil en silencio y disfruta del proceso.

Busca una silla o asiento cómodo o si prefieres acomodarte en el suelo en un cojín o esterilla también está bien.

DESARROLLO

1.- Colócate con tu espalda y cabeza recta, relaja tu mandíbula y tus hombros y ahora pon atención a la respiración. Siente cada inhalación y cada exhalación, el aire entrando y saliendo por tu nariz.

Ahora por atención en observar y conocer cómo son tus pensamientos de forma habitual. Observa si son pensamientos negativos que te hacen daño o por el contrario son pensamientos positivos y te ayudan en tu bienestar.

2.- Si son pensamientos positivos y alegres, imagínate un sol encima de ti y siente como con la inhalación llegan esos rayos de sol, esa luz a tu mente. Permanece así el tiempo que tú quieras disfrutando de este sentir.

3.- Si tus pensamientos fueran negativos o dañinos, obsérvalos, observa si son ruidosos, dan vueltas en lo mismo, están rabiosos, están tristes. Observa si en esos pensamientos hay rechazo, abandono, etc. Ahora observa su tamaño y su color.

4.- Sigue observando y sintiendo esos pensamientos. Sigue sintiendo la respiración, la inhalación y la exhalación, junto a esos pensamientos.

5.- Cuando inhalas entra en tu mente luz y cuando exhalas observa como esos pensamientos empiezan a irse de ti. Entra luz cuando coges aire por la nariz y salen densidades, miedos, enfados, rechazos cuando exhalamos el aire por la nariz. Haz esto durante un rato, hasta que te sientas más relajada y tranquila.



Te acompaño en el **camino** del bienestar a crear la vida que **deseas**

Observa a tu ritmo, como va cambiando el tamaño de esos pensamientos, se van haciendo más pequeños y van cambiando de color.

6.- Siente ahora tu mente llena de luz. Tu cuerpo y mente en calma, relajada y tranquila.

7.- Permanece así el tiempo que tú quieras disfrutando de este sentir. Y cuando sientas, a tu ritmo, abre los ojos.

RECONOCIMIENTO

Una vez que hayas terminado el ejercicio, pon conciencia, ¿Cómo estás?

Si tuvieras que decir una palabra de cómo estás ahora ¿Cuál sería?



Experta en Bienestar físico, mental, emocional y espiritual.

Experta en gestión del estrés y ansiedad.

Si estás pasando ahora por un momento de estrés y ansiedad y realmente quieres integrar la plenitud en tu día a día reserva una cita conmigo en este link: <https://bit.ly/ContactaConYolanda>

